Tortillas de nopal, una opción deliciosa y nutritiva

Podemos considerar que las tortillas de maíz son parte de la esencia de los mexicanos y nos recuerdan a los tacos de todo tipo, pero cuando se trata de las tortillas de nopal su relación es distinta y se considera un alimento dietético.

Te podemos garantizar que las tortillas de nopal son deliciosas y son un alimento llamativo de nuestra cocina mexicana; las podemos usar para acompañar toda clase de guisados o platillos, así como las tortillas de maíz, hasta nos podemos hacer el rico, simple, pero delicioso taco de sal.

Las tortillas de nopal son uno de los alimentos que los nutriólogos recomiendan cuando buscamos bajar de peso, es un sustituto ideal para las tortillas de maíz; algunos especialistas afirman que las tortillas de nopal pueden ser más saludables que las de maíz puro, aunque sean elaboradas con masa de maíz nixtamalizada.

Conoce el origen de las tortillas de nopal

El origen de las tortillas de nopal es México, siendo más específicos en Zacatecas; según una investigación realizada por el Instituto Politécnico Nacional (IPN), la población de este estado comenzó con la elaboración de estas tortillas cuando comenzaron a cosechar nopal como respuesta a la baja producción de frijol y maíz.

Beneficios de las tortillas de nopal

Las tortillas de nopal son populares entre las personas que quieren bajar de peso y es que realmente es un producto que te ayuda a complementar tus alimentos y te brinda una gran cantidad de beneficios para tu salud.

La mezcla esencial de las tortillas de nopal es el maíz nixtamalizado con el nopal, de esta manera logramos que las calorías de una tortilla bajen de 70 kilocalorías a 35 kilocalorías; lo que significa que una tortilla de nopal equivale a la mitad de una de maíz.

Y no solo esto, las tortillas de nopal nos brindan más beneficios; un estudio reciente del Instituto Politécnico Nacional (IPN) ha demostrado que el nopal es un alimento ideal para disminuir la

glucosa en la sangre. También contiene vitaminas A y C; nos ayuda a prevenir la arteriosclerosis.

Las tortillas de nopal de Adamá nos ayudan a controlar la producción de ácidos gástricos; es un alimento recomendado para proteger la mucosa gastrointestinal; además son un producto alto en fibra que nos ayudará a limpiar el colon y a eliminar cancerígenos.

La investigación del IPN nos muestra que las tortillas de nopal son muy ricas en fibra y sirven para disminuir los niveles altos de colesterol que pueden ocasionar distintas enfermedades, también nos ayudan a controlar la diabetes.

Estos son algunas de las vitaminas y minerales que puedes conseguir por medio de las tortillas de nopal:

- Hierro
- Sodio
- Potasio
- Friba
- Calcio
- Niacina
- Vitaminas A, B B2, C y K
- Proteínas vegetales
- Riboflavina

Ingredientes de las tortillas de nopal

Es importante que conozcas los beneficios de los dos ingredientes más importantes de las tortillas de nopal de Adamá: el nopal y el maíz nixtamalizado; a continuación te explicamos todos los detalles.

Propiedades del nopal

El nopal es uno de los alimentos que más se consume en México desde la era prehispánica; su sabor y su valor nutrimental nos ayuda a crear una dieta balanceada y saludable con los beneficios suficientes para la salud.

Es un alimento rico en vitaminas como A, C y complejo B, al igual contiene minerales como potasio y calcio; las tortillas de nopal son un complemento ideal para comer los platillos clásicos y característicos de la gastronomía mexicana.

Por medio de las tortillas de nopal podemos aprovechar todas las propiedades de esta verdura, ya que es rica en fibra soluble e insoluble; las cuales nos ayudan a mejorar la digestión y prevenir problemas como el estreñimiento o malestares estomacales.

Un dato importante es que la "baba" de nopal, conocida como mucílago, nos ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre, previene la producción excesiva de ácidos gástricos y mantiene los niveles saludables de colesterol LDL. Adamá ha logrado conservar todos estos beneficios en las tortillas de nopal.

Propiedades del maíz nixtamalizado

La masa de maíz nixtamalizado se ha utilizado desde hace muchos años en la elaboración de distintos alimentos típicos de México como los huaraches, los tlacoyos, pellizcadas, sopes y tortillas.

Los artesanos especializados de Adamá, nos proporcionan todos los beneficios y el delicioso sabor del proceso y utilización del maíz nixtamalizado para la creación de las tortillas de nopal. De este modo conseguimos una fuente importante de calcio y aminoácidos esenciales.

Adamá es una empresa 100 porciento mexicana que cuenta con un increíble equipo de mujeres artesanas de la comunidad de Valle de Bravo para la elaboración de las tortillas de nopal; al comprar con nosotros estás apoyando a la creación de empleos justos para familias de esta ciudad, además consigues todo el sabor de un proceso de producción único y original. ¡Realiza tu pedido ahora!